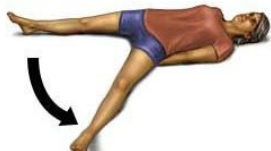




Ležite na hrbet. Stopalo potisnite proti sebi in iztegnjeno nogo dvignite od podlage 5–10-krat.



Ležite na hrbet, nogi iztegnite. Napnite trebušne mišice in iztegnjeno nogo odmaknite v stran 5–10-krat, nato nadaljujte z drugo nogo.



Ležite na hrbet, nogi iztegnite. Napnite trebušne mišice in nogo pokrčite k trupu 5–10-krat, nato nadaljujte z drugo nogo.



Ležite na hrbet, roke iztegnite ob trupu na podlagi. Nogi pokrčite. Stopala so ves čas v stiku s podlago. Iz začetnega položaja dvignite medenico tako visoko, da so ramena, boki in kolena v isti liniji. Ko ta položaj dosežete, ga zadržite za sekundo in se vrnite v začetni položaj. Pri tej vaji je pomembno, da zadnjico ves čas čvrsto stiskate in nadzorujete gibanje. Ponovite 5–10-krat.



Ležite na bok in se poravnajte tako, da so ramena, medenica in gležnji v isti ravnini. Dvignite iztegnjeno nogo navzgor, zadržite in sprostite. Ponovite 5–10-krat, nato nadaljujte z drugo nogo.



Sedite na stol tako, da so kolena v širini bokov in stopala poravnana na podlago. 10-krat dvignite pokrčeno nogo čim višje od podlage.



Postavite se za stol in se vzravajte. Dvignite iztegnjeno nogo nazaj 10-krat.



Postavite se ob stol in se vzravajte. Dvignite iztegnjeno nogo v stran 10-krat.

Vaje izvajajte počasi in previdno. Če vam katera od njih povzroča bolečine ali se pojavijo kakšni drugi simptomi, jo prenehajte izvajati in **se posvetujte s fizioterapevtom ali zdravnikom**. Posvetujte se s fizioterapevtom, da izberete primerne vaje za svoje potrebe.

Pripravila: Anita Janežič dipl. fiziot.

VIRI SLIK:

https://stock.adobe.com/search?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Avideo%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Atemplate%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Ad%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aaudio%5D=0&filters%5Binclude_stock_enterprise%5D=0&filters%5Bis_editorial%5D=0&filters%5Bfree_collection%5D=0&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&order=relevance&safe_search=1&serie_id=645912115&search_page=1&search_type=see-more&get_facets=0

<https://www.shutterstock.com/search/similar/1909455136>

<https://www.drugs.com/cg/active-range-of-motion-exercises.html>